

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *balestra* terhadap hasil serangan dalam olahraga anggar. Namun bila dilihat dari proses latihan dan grafik nilai rata-rata pada grafik 4.1 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *balestra* terhadap hasil serangan dalam olahraga anggar. Hal tersebut disebabkan oleh jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini ternyata dibawah dari jumlah minimum jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian eksperimental.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *one step lunge* terhadap hasil serangan dalam olahraga anggar. Namun bila dilihat dari proses latihan dan grafik nilai rata-rata pada grafik 4.2 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *one step lunge* terhadap hasil serangan dalam olahraga anggar. Hal tersebut disebabkan oleh jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini ternyata dibawah dari jumlah minimum jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian eksperimental.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *balestra* dengan latihan *one step lunge* terhadap hasil serangan dalam olahraga anggar. Namun bila dilihat dari proses latihan dan grafik nilai rata-rata pada grafik 4.3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *balestra* dengan latihan *one step lunge* terhadap hasil serangan dalam olahraga anggar. Dalam hal ini latihan *one step lunge* memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap hasil serangan. Hal tersebut disebabkan oleh jumlah sampel

yang digunakan pada penelitian ini ternyata dibawah dari jumlah minimum jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian eksperimental.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian adalah:

1. Bagi pembina, pelatih, dan atlet anggar dapat menggunakan teknik *one step lunge* ataupun teknik *balestra* untuk memperoleh hasil serangan dalam olahraga anggar senjata floret.
2. Bagi pelatih, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan baik untuk meningkatkan koordinasi gerak, teknik serangan, juga meningkatkan kecepatan serangan dan ketepatan tusukan, khususnya teknik *one step lunge* dan teknik *balestra* sebagai variasinya.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik dalam olahraga anggar, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal teknik lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet anggar.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam agar data yang dihasilkan lebih akurat.